

Sommerrezept - Grillmenü

- 🌿 **gegrilltes Thunfischsteak mit dicken Bohnen (Saubohnen)**
- 🌿 **griechischer Reis**
- 🌿 **gegrillter Halloumi Käse Salat**
- 🌿 **Kichererbsen Dip**

Gegrilltes Thunfischsteak mit dicken Bohnen (Saubohnen)

Zutaten

- 🌿 1 Bund frische Basilikumblätter
- 🌿 Meersalz
- 🌿 Saft von einer Zitrone
- 🌿 AUTHENTIKON natives Olivenöl extra
- 🌿 300 g dicke Bohnen (Saubohnen)
- 🌿 Salz
- 🌿 100 ml KALLISTON natives Olivenöl extra
- 🌿 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 🌿 frische Minze
- 🌿 4 Stück frische Thunfischsteak á 200 g (ca. 2 cm dick)

Zubereitung

Die frischen Basilikumblätter werden mit einer guten Prise Meersalz in einem Mörser zerstampft, fügen Sie den Saft einer Zitrone und 4 Teelöffel AUTHENTIKON Olivenöl hinzu und vermischen Sie es, bis sich ein Dressing bildet.

Die dicken Bohnen werden in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 4-5 Minuten gekocht, dann abkühlen lassen und schälen.

Die Bohnen werden anschließend mit KALLISTON Olivenöl, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer in einer großen Schüssel mariniert. Für den besseren Ge-

schmack geben Sie Minzeblätter und Zitronensaft dazu. Die Bohnen können kalt oder warm serviert werden.

Den Grill anheizen, das Thunfischsteak auf beiden Seiten salzen und pfeffern und mit dem Basilikumöl bestreichen. Grillen Sie den Thunfisch auf jeder Seite 2-3 Minuten, damit er innen noch rosa ist. Auch wenn Sie das Steak lieber durch mögen, grillen Sie es nicht zu lange, da es ansonsten trocken wird.

Anschließend servieren Sie das Thunfischsteak in 2-3 Stücke geschnitten auf dem Bohnensalat.

Griechischer Reis

- ✿ 4 TL KALLISTON natives Olivenöl extra
- ✿ 4-5 Jungzwiebel
- ✿ frischer Dill, gehackt
- ✿ 2 Tassen Langkornreis
- ✿ 3,5 Tassen Hühnerbrühe
- ✿ 1 kg frischer Spinat
- ✿ Salz und Pfeffer
- ✿ 1 Zitrone

Zubereitung

Die Jungzwiebel in KALLISTON Olivenöl anschwitzen, den Dill, Salz und Pfeffer hinzufügen, dann den Spinat unterrühren, bis er zusammenfällt. Reis und Hühnerbrühe dazu mischen und bei geringer Hitze kochen, bis der Reis fertig ist, zum Schluss mit Zitronensaft beträufeln und servieren.

Gegrillter Halloumi Käse Salat

- ✿ 1 rote Zwiebel, fein geschnitten
- ✿ 1 Salatgurke, grob geschnitten
- ✿ 200 g Cherrytomaten, halbiert
- ✿ 120 g KALLISTON Kalamata Oliven
- ✿ 120 g KALLISTON Chalkidike Oliven
- ✿ 1 Handvoll Minze, grob geschnitten
- ✿ 1 Handvoll Petersilie, geschnitten
- ✿ 1 Prise Paprikapulver
- ✿ 250 g Halloumi Käse, geschnitten in 6 Stücke
- ✿ 2 TL KALLISTON natives Olivenöl extra
- ✿ frisch gemahlener grüner Pfeffer

Für das Dressing:

- ✿ 1 TL Honig
- ✿ Saft einer halben Zitrone
- ✿ 1 kleine Knoblauchzehe
- ✿ 1 Prise Oregano
- ✿ 1 halbe rote Chilischote dünn geschnitten
- ✿ 1 Prise Meersalz
- ✿ 3 TL AUTHENTIKON natives Olivenöl extra

Zubereitung

Für das Dressing den Honig, Zitronensaft, Knoblauch, Chili und Salz in das AUTHENTIKON Olivenöl einrühren.

Zwiebel, Gurke, Tomaten, Oliven, Minze und Petersilie in einer großen Schüssel vermischen.

Auf einem kleinen Teller das Paprikapulver, Oregano und den gemahlene Pfeffer vermischen und den Halloumi Käse (wenn nötig mit etwas Wasser befeuchten) darin wenden. Anschließend den Halloumi Käse für 2 Minuten auf jeder Seite grillen, bis er goldbraun und innen leicht weich ist.

Den Salat mit dem Dressing übergießen und gut vermengt auf einer Platte mit dem noch warmen Halloumi Käse servieren.

Kichererbsen Dip

- 🌿 200 g Kichererbsen
- 🌿 1,5 TL Natron
- 🌿 6 TL Sesampaste
- 🌿 Saft einer Zitrone
- 🌿 3 Knoblauchzehen
- 🌿 1 Prise Kümmel
- 🌿 Salz
- 🌿 KALLISTON natives Olivenöl extra
- 🌿 Paprikapulver

Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht in Wasser mit 1 TL Natron einweichen, dann in Wasser mit dem restlichen Natron für ca. 2 Stunden köcheln lassen. Anschließend die Erbsen abkühlen lassen, abseihen und den Kochsud bei Seite stellen.

Die Sesampaste, den halben Zitronensaft und die Hälfte des zerkleinerten Knoblauchs mit dem abgekühlten Kochsud zu einer cremigen Masse verrühren und in der Küchenmaschine oder einem Mixstab pürieren.

Den Kümmel und eine Prise Salz beimengen und in einer Schüssel servieren. Zuletzt mit Olivenöl beträufeln und mit Paprikapulver garnieren.

Serviert wird das Ganze mit gegrilltem Pitta Brot.

Dazu 4-6 Pitta Brote mit einer Knoblauchzehe einreiben und mit KALLISTON Olivenöl bestreichen, dann auf dem Grill auf beiden Seiten rösten, halbieren und warm genießen.

Kali Orexi!

Guten Appetit!